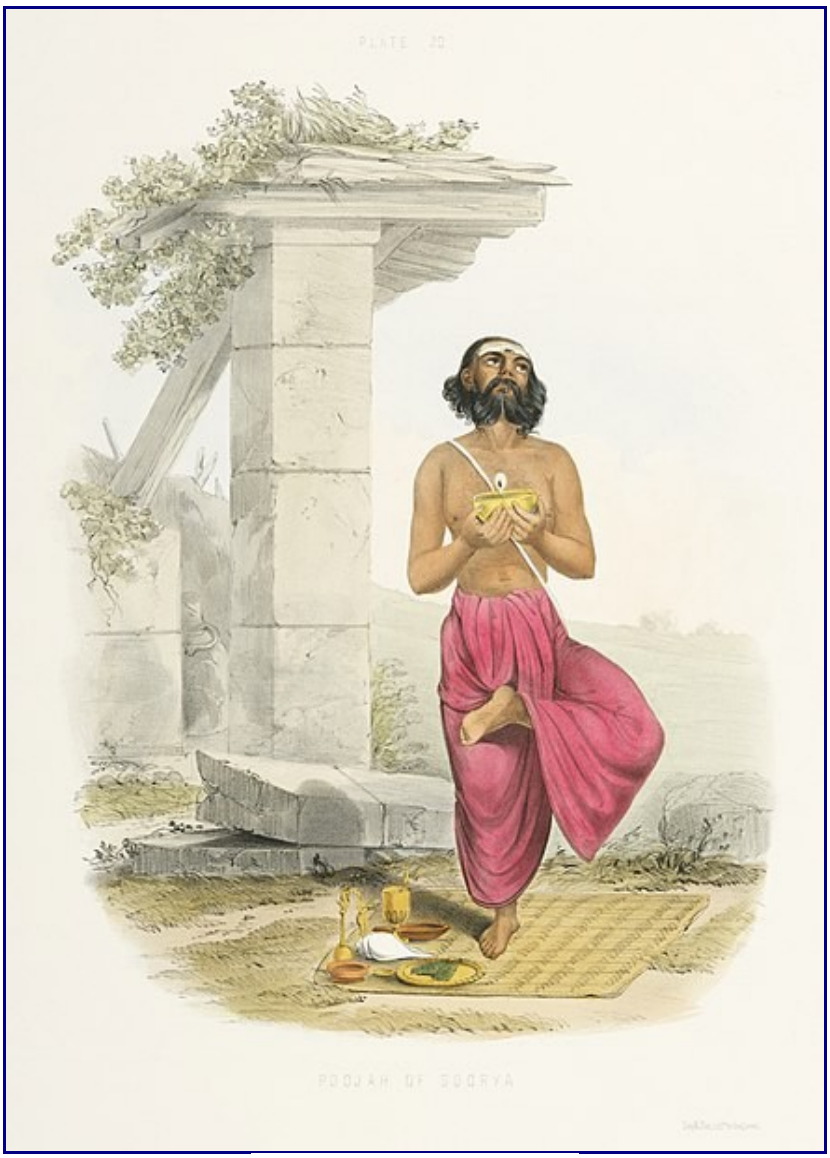

Wikimedia Commons

Como muchos de mis contemporáneos, yo también he acabado practicando yoga, primero en un gimnasio y después en mi casa, más tranquilo. Lo primero que diré es que eso, en la mayoría de los casos (como el mío), no es yoga, pues yo no soy hinduista ni tengo intención de convertirme. Os transmito mis observaciones de mi propia experiencia.

¿Por qué no es yoga? Porque el yoga es una práctica religiosa y es propio del hinduismo (la tercera religión en número de fieles) y del budismo (de las religiones dhármicas). Si no creéis en el Brahman como un dios que es todo y está en todo, no es auténtico

yoga (es una práctica religiosa). No es cristiano pronunciar el "Om". Tampoco es cristiano hacer "ásanas" (de "āsana", la RAE admite "asána") sagradas en honor a Skanda (Kartikeia) o a Garuda. Sin embargo, la práctica de este ejercicio es algo saludable física y mentalmente. Lo explico.

Si no creéis en esas cosas propias del hinduismo , no es yoga, como práctica religiosa, pero esa práctica, como técnica de introducción a la meditación, no es incompatible con el cristianismo siempre y cuando que mantengáis presentes las creencias cristianas, de manera consciente. Es la disciplina a la que se refería San Juan de la Cruz. Entendemos entonces que podemos separar lo que es la práctica religiosa del yoga con lo que es la práctica de la concentración mental y el ejercicio físico. **Las separamos.**

El ejercicio físico (moderado) del yoga, es beneficioso. La concentración mental que induce la práctica del yoga es beneficiosa, pero cuidado, porque lo beneficioso no es necesariamente algo agradable. Si esperáis que el dolor y los problemas desaparezcan con el yoga, estáis en un error. Es bueno como ejercicio físico (para la espalda, por ejemplo), y da serenidad, pero no sustituye a un médico ni hará desaparecer los problemas. Sin embargo, puede ayudarnos a afrontar los problemas, pero no por sí solo, no es tan fácil.

El principal beneficio espiritual y físico del yoga es la consciencia. Tras un tiempo ejecutando esas técnicas, se experimenta el primero de los objetivos que se nos recuerdan cada día de práctica: el ser y estar en el momento y lugar presentes (eso es el "dasein"). Es, al fin y al cabo, meditar en lo más simple y evidente: quienes somos, qué somos, dónde estamos, dónde tenemos la cara, etc. Y sucede lo inevitable: que acabamos siendo conscientes de esa nuestra real existencia y vemos nuestras limitaciones, nuestra verdadera situación social y las

consecuencias reales de nuestros errores y, de forma paradójica, prevemos de forma más clara lo que puede suceder a continuación (es una paradoja pues en la práctica se evita esto). Si esto sucede, se produce una sensación de vértigo, ante el vacío, que hay que controlar y que no es en absoluto agradable, pero que nos puede dar un impulso beneficioso: el impulso del miedo al saber que no somos ni estamos como lo hemos soñado y que debemos afrontar problemas reales. Como digo, también alcanzamos un mayor grado de conciencia física y se experimentan pequeños dolores físicos, y esos dolores no son nuevos sino que ya estaban ahí, pero no nos dábamos cuenta. Alcanzamos conciencia de algunos defectos físicos y de algunos daños que nuestra manera de vivir nos haya podido provocar y eso es bueno, porque quizá lo podamos corregir (si lo ignoramos es imposible). El yoga no nos curará esos daños, pero seremos conscientes de ellos, como seremos un poco más conscientes de nuestros errores en la vida, y esto nos da alguna capacidad de control. Podremos hacer algunos reajustes adaptados al momento presente. Saber nos da posibilidades e ignorar nos mantiene en el ensueño. Todo esto no soluciona lo que ya haya pasado, pero somos más conscientes de ello, y como digo, no es algo agradable, pero es bueno.

Una de las acusaciones que se hacen al yoga es que se busca el hedonismo y la solución mágica a nuestros problemas. Esto es falso. Es cierto que en los gimnasios y academias se nos venden la belleza y la juventud, cosas que no se pueden comprar y que cada cual tiene, de belleza y juventud, lo que puede. Es cierto que hay sectas que prometen la iluminación y la felicidad, es decir, la ausencia de dolor; y la gente que se une a estas sectas, buscan una solución definitiva a los problemas, lo que es un disparate y además es algo carente de virtud. Nadie que sea serio nos propondrá eludir los problemas. Quien espere esa "solución mágica" se va a decepcionar muchísimo(1). Aislando esta práctica del yoga de su carácter religioso, encontramos la utilidad común

de que nos acerca un poco más a la consciencia y esto nos permite ser mejores, pero eso no significa que encontremos "soluciones mágicas": es sólo una técnica y debemos mantener la disciplina y la rectitud moral siempre, hasta que nos muramos; esto es lo preceptivo. Esto sí es perfectamente compatible con el cristianismo.

Solemos vivir en una ilusión, en un sueño, tras el velo de Maya. "Vivimos por encima de nuestras posibilidades", tanto material como espiritualmente. Nos imaginamos que somos más de lo que somos y que podemos más de lo que podemos. Imaginamos que somos damas y caballeros en un baile de máscaras en el Versalles absolutista, imaginamos que somos un tertuliano de la televisión o un dictador bananero, o imaginamos que estamos "en armonía con el universo"... Eso nos pone en peligro si no somos conscientes de lo que somos ni de lo que tenemos alrededor, pero puede ser agradable. Lo agradable no es bueno necesariamente. Sin embargo, alcanzar cierta consciencia de nuestro ser supone tener una visión más realista de nosotros mismos, y como digo, eso no es necesariamente agradable, pero es bueno. Produce miedo, vértigo, y esa sensación debe ser controlada, para no hacer lo que no se debe, o para no caer en un comportamiento errático(2). La mayoría de la gente, creo yo, acabamos recurriendo a lo más obvio: a la humildad, a la prudencia y a pedir consejo y ayuda, cuando antes ni éramos humildes ni éramos prudentes ni "nos rebajábamos" a pedir consejo o ayuda. Repito: todo esto es algo bueno, pero no necesariamente agradable (depende de cada uno).

Hace un año ya publiqué una entrada sobre meditación en este blog, que podéis leer si os interesa. Al final, estas prácticas, al acostumbrarnos a ellas, se asimilan y las llegamos a hacer de manera natural. Esto es útil también.

Concluyo afirmando que, siempre que no se pierdan de vista los dogmas cristianos, el yoga, como ejercicio físico y de meditación,

no tiene nada de malo para un cristiano (3). No sería yoga auténtico (al no observarse la fe hindú), pero esas técnicas, aisladas de la creencia, pueden ser útiles y beneficiosas (la cultura hindú contiene una gran sabiduría). Creo yo que, seáis cristianos o no, mientras sepáis qué os traéis entre manos, quiénes sois y dónde estáis, no hay problema. Nuestra intención debe ser la de perfeccionarnos.

Ernesto García-Testón Gómez a 15 de agosto de 2022.

P.D. Con respecto a el "dasein" y el "reajuste", se trata de eso, de observarse en el presente cada día, o con regularidad, y corregir las posturas, los hábitos y las conductas. El pensamiento alemán toma cosas del hinduismo, pero lo ha usurpado en Occidente. Yo prefiero ir a la fuente (aunque no soy un estudioso de ese tema). Creo que el pensamiento alemán, más que sistematizar, intenta simplificar, pero lo complica todo.

Notas:

1 Es habitual ver que se promete felicidad, placer físico y longevidad, pero eso es un reclamo comercial, nada más. En la India y en todo Oriente, se tiene una idea de la felicidad que es similar a la de Aristóteles, como algo inalcanzable a lo que nos acercamos si hacemos cosas buenas, bellas y justas. En el cristianismo, sería hacer lo bueno, lo bello y lo verdadero, según Santo Tomás de Aquino (que es aristotélico). Para los hindúes la referencia es el Dharma (o el Purushartha), que exige constante disciplina durante toda la vida. Y los chinos (el confucianismo) también relacionan la dicha y la prosperidad con la virtud. De ningún modo se debe pensar que la felicidad nos puede venir dada por conjuros mágicos ni por hacer posturas raras ni por ayunar. Hace falta mucho más que eso y ni aun así tenemos garantía de nada: supone un esfuerzo continuo durante toda la vida, hasta que te mueres. En el Bhagavad Gita o "Canto del Señor", del Mahabharata, se explica cómo el conocimiento y la práctica del yoga son el camino para llegar al Atman, al alma, esencia o verdadero ser de uno mismo; esto es el misticismo hindú, mientras que el cristiano busca ver a Dios. No son naderías.

2 Otra de las cosas de que se acusa al yoga es de que produce la locura o que incluso introduce demonios, por lo que sería necesario un exorcismo. Desde luego, ingresar en alguna secta rara no es buena idea, sobre todo si las enseñanzas que allí imparten no son las adecuadas. Es mejor buscar la ortodoxia, la seriedad, o simplemente ir al gimnasio a hacer ejercicio saludable, pero nunca esperar "soluciones mágicas". Sospecho (no lo sé) que algunas de esas sectas, como los Hare Krishna, no son aceptables para el común de los hindúes. Con respecto a lo de los exorcismos, tened cuidado, porque también hay "falsos profetas" entre los cristianos, y dicen muchas tonterías.

3 Preguntad a un cura, que están para eso. De todas formas, la Iglesia Católica admite que hay virtud (elegir el bien y no el mal) en el hinduismo y en otras religiones. Para la Iglesia, los métodos de meditación orientales (como métodos) no están prohibidos. El conocimiento de la propia religión depende de cada uno y el Diablo se aprovecha de la ignorancia.